



farma DAY

Il notiziario in tempo reale per il farmacista a cura del Prof. Vincenzo Santagada



FONDAZIONE
Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Napoli

Anno XV – Numero 2970

Lunedì 02 Febbraio 2029 – Pres. del Signore - Candelora

Proverbio di oggi.....

'E fatte d' 'a pignatta 'e ssape 'a cucchiara.

Non solo il fegato: l'abbuffata alcolica (binge drinking) distrugge anche la barriera intestinale

Basta un weekend di eccessi per danneggiare l'intestino: uno studio rivela come il binge drinking comprometta la barriera intestinale e intossichi il fegato.

Sappiamo bene che il consumo cronico di alcol danneggia il fegato. Ma che cosa succede all'intestino quando ci si **ubriaca solo occasionalmente**? Quali sono le conseguenze del cosiddetto *binge drinking* (in italiano *abbuffata alcolica*)?

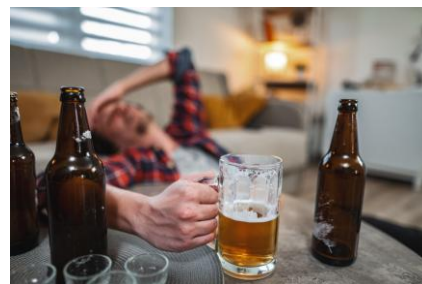
A rispondere è uno studio pubblicato su *Alcohol: Clinical and Experimental Research*, secondo cui **bastano poche serate di binge drinking per danneggiare l'intestino, infiammandolo e indebolendo la barriera intestinale.**

DUE ORGANI CONNESSI. Fegato e intestino formano un sistema interdipendente: il fegato comunica con il colon secernendo acidi biliari e molecole immunitarie, mentre l'intestino influisce sulla funzione epatica attraverso metaboliti microbici e alimentari. Per questo, **quando l'alcol danneggia uno di questi organi, è probabile che anche l'altro ne risenta.**

SINDROME DELL'INTESTINO PERMEABILE. Nei loro esperimenti sui topi, gli studiosi hanno somministrato per tre giorni alle cavie elevate dosi quotidiane di alcol (3,5 grammi per chilo di peso corporeo, equivalenti a circa una bottiglia di vodka per un adulto di 70 kg). Questo improvviso afflusso di alcol ha provocato lesioni all'intestino tenue prossimale, **compromettendo la barriera intestinale.**

L'aumento della permeabilità dell'intestino avrebbe così favorito il passaggio di batteri nel flusso sanguigno, innescando un processo infiammatorio e danneggiando il fegato, che filtra il sangue proveniente dall'intestino prima che raggiunga il resto dell'organismo. «Il danno è stato osservato già tre ore dopo l'esposizione all'alcol ed era ancora evidente 24 ore dopo l'ultimo episodio di *binge drinking*».

VALE ANCHE PER GLI UMANI? Sebbene l'intestino dei topi sia simile al nostro, non è ancora certo che negli umani si verifichino gli stessi effetti – ma è plausibile, dal momento che studi precedenti avevano collegato la sindrome dell'intestino permeabile al consumo *cronico* di alcol. «Questi risultati ampliano la nostra comprensione degli effetti dell'alcol sul tratto gastrointestinale e forniscono una base per studiare strategie volte a limitare successivi danni al fegato». (*Salute, Focus*)



PREVENZIONE E SALUTE

SONNO, ESERCIZIO e DIETA: per vivere più a lungo e in salute bastano piccoli cambiamenti

Per allungare la vita e ritardare le malattie croniche sono sufficienti pochi minuti di esercizio e di sonno in più e minimi aggiustamenti nel piatto.

Potremmo talvolta avere la percezione che tra il nostro stile di vita e **quei 150 minuti minimi di esercizio fisico** da moderato e intenso, quelle **8 ore di sonno** e quelle **5 porzioni totali di frutta e verdura al giorno** raccomandati per vivere a lungo ci sia **un abisso di fatica e umana imperfezione**.

In realtà - e per fortuna! - per allungare la vita e tenere lontano lo spettro di malattie croniche **potrebbe bastare molto meno**. In base a uno studio pubblicato

su *eClinicalMedicine* (una rivista del gruppo *Lancet*), **minimi cambiamenti combinati** nelle abitudini di sonno, dieta ed esercizio potrebbero **estendere di un anno la durata della nostra vita**, o garantire anni aggiuntivi di vita in salute.

PICCOLI AGGIUSTAMENTI MA IN PIÙ AMBITI

Lavorando sui dati di 60.000 adulti tra i 40 e i 69 anni tratti dal database di salute UK Biobank, i ricercatori dell'Università di Sydney (Australia) hanno stimato che, in confronto a chi aveva lo stile di vita in assoluto meno salutare, i partecipanti che hanno aggiunto alle loro giornate **5 minuti in più di sonno, 2 minuti in più di esercizio fisico da moderato a intenso e l'equivalente di una mezza porzione in più di verdura** hanno vissuto in media un anno in più.

Sommati, questi minimi aggiustamenti in tre diversi ambiti hanno dato lo stesso beneficio di un unico cambiamento più grande, ma in un unico settore (come per esempio dormire ogni notte 25 minuti in più). La differenza è che apportare piccole modifiche in diversi "bisogni", come dormire, muoversi e mangiar sano, dovrebbe pesare di meno e **risultare più facilmente integrabile** nella routine giornaliera.

VIVERE PIÙ A LUNGO IN SALUTE

Con un piccolo sforzo aggiuntivo è possibile puntare non solo a vivere più a lungo, ma anche a **trascorrere più anni di vita liberi da malattie croniche**. In confronto alla porzione di partecipanti con lo stile di vita più insalubre (5 ore di sonno in media, 5 minuti appena di esercizio al giorno e una dieta con un profilo nutrizionale da 0 a 100 pari a 35, dunque scarsamente salutare), chi ha aggiunto **24 minuti di sonno, 4 minuti extra di esercizio da moderato a intenso e una porzione aggiuntiva di verdure** ha guadagnato, in base alle stime, 4 anni di vita libera da condizioni come demenze, problemi cardiovascolari, diabete di tipo 2 o broncopneumopatia cronica ostruttiva (una malattia polmonare progressiva).

Benefici anche se meno eclatanti ci sono anche se i piccoli aggiustamenti avvengono su uno stile di vita già più "normale", dove si dorme circa 7,6 ore a notte, si fa una mezz'ora di esercizio al giorno e si ha una dieta mediamente sana.

BASTANO 5 MINUTI Un secondo studio pubblicato sul *Lancet*, su 40.000 partecipanti tra Norvegia, Svezia e Stati Uniti, conferma che un minimo sforzo dà sì otterrebbero grandi guadagni in salute pubblica: se la maggior parte degli abitanti di questi Paesi, escludendo il 20% più attivo della popolazione, facesse **anche solo 5 minuti in più di esercizio fisico intenso al giorno**, si potrebbe prevenire in media il 10% dei decessi negli 8 anni seguenti. (*Salute, Focus*)



SCIENZA E SALUTE

DISTURBI DELLA PALPEBRA: SINTOMI E CURE

Il calazio, l'entropion, l'ectropion, la distichiasi e la ptosi sono tra le patologie più comuni che possono interessare le palpebre.

Come riconoscerle e quali trattamenti sono disponibili?

Ne parliamo con il dottor Claudio Ernesto Lucchini, oculista presso l'ambulatorio Humanitas Medical Care di Lainate.

CALAZIO: I RIMEDI

Il calazio è una cisti causata dall'infiammazione cronica delle *ghiandole di Meibomio*, situate nel tarso delle palpebre ovvero la parte cartilaginea. Il

fastidio e il gonfiore della palpebra possono portare a un dolore localizzato nell'area interessata, che appare rossa e spessa al tatto. Il calazio può portare, se di grandi dimensioni, ad astigmatismo a causa della compressione sulla cornea.

La formazione del calazio può dipendere da **vari fattori**, tra cui

- *predisposizione costituzionale,*
- *disordini alimentari,*
- *patologie intestinali (come la colite spastica)*
- *stati ansiosi.*

Se il gonfiore persiste, è bene rivolgersi al medico che potrebbe valutare la prescrizione di pomate antibiotiche e cortisoniche. Se il calazio non si risolve o rimane infiammato, potrebbe essere necessaria l'asportazione chirurgica.

ENTROPION: CHE COS'È

L'entropion si verifica quando il margine della palpebra ruota verso l'interno, causando il contatto delle ciglia con la superficie corneale. Questo sfregamento può portare a fastidi lievi o gravi ulcerazioni corneali. A questa condizione si accompagnano spesso sintomi come:

- *lacrimazione*
- *fotofobia*
- *occhi rossi.*

Questa patologia è tipicamente acquisita e colpisce spesso gli anziani a causa del progressivo indebolimento delle strutture palpebrali. Può anche essere associata a blefarospasmo e può migliorare temporaneamente con iniezioni di sostanze miorilassanti. In alcuni casi è causata da traumi chirurgici o malattie autoimmuni.

L'intervento chirurgico, quando necessario, mira a ripristinare la funzionalità della palpebra e prevenire danni corneali.



LE CAUSE DELL'ECTROPION

Nell'ectropion il margine della palpebra inferiore è rivolto verso l'esterno e lontano dal bulbo oculare, con compromissione della lubrificazione e protezione della cornea.

In questa condizione le lacrime non fluiscono più attraverso il dotto lacrimale e bagnano invece la pelle della palpebra inferiore, con conseguenti irritazione e macerazione che portano alla contrazione della pelle.

Le persone che soffrono di ectropion possono avvertire

- *occhi rossi e lacrimosi, una sensazione di corpo estraneo*
- *cheratite da esposizione.*

L'ectropion è spesso legato all'invecchiamento e al progressivo indebolimento delle strutture palpebrali. Altre cause possono includere cicatrici da ustioni, interventi chirurgici precedenti o neoformazioni voluminose.

Il trattamento chirurgico ha come obiettivo il ripristino della posizione corretta della palpebra. In alcuni casi, può essere necessario impiantare un lembo di pelle.

I SINTOMI DELLA TRICHIASI

La trichiasi si verifica quando le ciglia crescono verso l'interno, dirigendosi verso l'occhio anziché allontanarsene, con il rischio di danni alla cornea.

I sintomi associati alla trichiasi comprendono

- *fastidio, dolore, arrossamento dell'occhio e lacrimazione.*

La trichiasi colpisce prevalentemente la palpebra inferiore, ma può interessare anche quella superiore.

Il trattamento prevede un intervento chirurgico delicato, che può risultare complicato da eventuali coagulazioni delle ciglia avvenute in precedenza.

COME SI CURA LA PTOSI PALPEBRALE

La [ptosi](#) è una condizione in cui una o entrambe le palpebre superiori si abbassano, riducendo l'apertura oculare e limitando il campo visivo. Può essere congenita, presente fin dalla nascita, oppure acquisita, manifestandosi in età adulta.

La ptosi congenita è spesso dovuta a uno sviluppo insufficiente del muscolo elevatore o ad altre patologie correlate. In questi casi, è solitamente necessario un intervento chirurgico per consentire al bambino di sviluppare una visione normale ed evitare l'ambliopia (occhio pigro), che, se non trattata prontamente, può portare a una riduzione permanente della vista.

La ptosi acquisita è generalmente causata dal distacco o dall'indebolimento dell'aponeurosi del muscolo elevatore. Le **cause** includono:

- *traumi oculari*
- *interventi oculari tipo cataratta (traumatismo da blefarostato)*
- *tumori oculari che ostacolano la funzione del muscolo elevatore*
- *lenti a contatto rigide o semirigide*
- *diabete o altre malattie.*

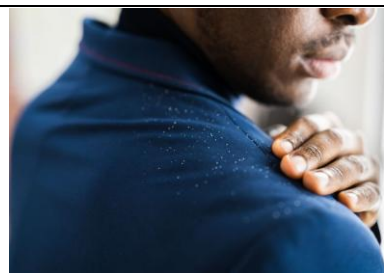
La ptosi si tratta con l'intervento chirurgico, che varia in base alle cause sottostanti e può comportare una plicatura del tendine, una resezione o un reinserimento.

(Salute, Humanitas)

SCIENZA E SALUTE

LE CAUSE DELLA FORFORA

La forfora è un disturbo del cuoio capelluto caratterizzato da desquamazione e prurito, senza segni evidenti di infiammazione.



Oltre a causare un disagio fisico, la forfora può influire anche sull'aspetto psicologico e sociale di chi ce l'ha, causando imbarazzo per la presenza di scaglie visibili su capelli e vestiti.

Ne parliamo con la dott.ssa **Wanda Lauro**, dermatologa presso i centri medici Humanitas Medical Care.

QUALI SONO LE CAUSE DELLA FORFORA?

Le cause della forfora possono essere molte e, in alcuni casi, si manifestano simultaneamente.

- **Dermatite seborroica:** è una tra le dermatiti più frequenti che interessa principalmente il cuoio capelluto e si caratterizza per la comparsa di squame di colore bianco-giallastro. La dermatite seborroica è particolarmente comune durante l'adolescenza e presenta una maggiore incidenza nei maschi rispetto alle femmine. La sua origine può essere attribuita a vari fattori, tra cui il **Fungo Malassezia furfur** (o *Pityrosporum*). Questo microrganismo prolifera nutrendosi del sebo, la sostanza lipidica che riveste il cuoio capelluto, causando irritazione e stimolando un'eccessiva produzione di strati cutanei.
- **Alimentazione scorretta:** una dieta poco equilibrata, ricca di grassi o carente di nutrienti fondamentali come zinco, vitamine del gruppo B o acidi grassi essenziali, può peggiorare la comparsa della forfora. Anche il consumo eccessivo di alcol può compromettere la salute del cuoio capelluto, aggravando il problema.
- **Stress:** riconosciuto come un fattore aggravante per molte condizioni cutanee, lo stress influisce anche sulla forfora, in particolare durante i cambi di stagione in cui i casi tendono ad aumentare.
- **Psoriasi:** la psoriasi è una patologia infiammatoria cronica della pelle che provoca un'anomala proliferazione dei cheratinociti e infiammazione, determinando la formazione di placche rosse ricoperte da squame biancastre. Anche se colpisce tendenzialmente il cuoio capelluto, può interessare anche altre zone del corpo, incluse le unghie.
- **Dermatite da contatto:** può insorgere a causa di sostanze irritanti o allergeni presenti in prodotti per capelli, come shampoo, tinture o cosmetici.

SI PUÒ PREVENIRE LA FORFORA? Per prevenire la forfora, è utile adottare uno stile di vita sano e seguire alcune semplici accortezze, tra cui:

- seguire una **dieta bilanciata** e povera di grassi; praticare **attività fisica** con regolarità
- **ridurre il consumo di alcol e non fumare;**
- gestire e **limitare** l'esposizione a situazioni di **stress** prolungato
- scegliere con attenzione i **prodotti per la cura del cuoio capelluto**.

COME AVVIENE LA DIAGNOSI DI FORFORA E COME ELIMINARLA?

La diagnosi della forfora è relativamente semplice e può essere effettuata durante una **visita dermatologica**. Il medico, avvalendosi della tricoscopia, esamina i capelli e il cuoio capelluto con un dermatoscopio, uno strumento che consente di osservare in dettaglio eventuali alterazioni cutanee. In alcuni casi specifici, il dermatologo può prescrivere test allergologici, come il **Patch Test**, per individuare eventuali sostanze responsabili di reazioni avverse. Per ridurre la formazione della forfora e alleviare il prurito, è consigliato l'impiego di *shampoo o lozioni specifiche*, formulate con ingredienti lenitivi e anti-prurito. Spetta però al dermatologo individuare il trattamento più adatto in base alla tipologia di capelli.

Gli **shampoo medicati con ittiolo solfonato**, grazie alla loro azione antinfiammatoria, possono essere efficaci nella prevenzione della forfora. (*Salute, Humanitas*)

Ordine dei Farmacisti della Provincia di Napoli

LA BACHECA



 Dipartimento di
Farmacia

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI FEDERICO II

• MASTER DI II LIVELLO

PHARMAFORWARD: GLI ORIZZONTI DELLA FARMACIA DEI SERVIZI

Posti disponibili: 35

Termine presentazione domande: 02/02/2026

Per qualsiasi informazione, rivolgersi al Coordinatore:

prof. Ferdinando Fiorino

fefiorin@unina.it

081679825

ORDINE: BACHECA CERCO LAVORO

Per segnalare disponibilità di lavoro in Farmacia e/o Parafarmacia basta inviare messaggio whatsapp

Farmacia - Luogo	Tipologia lavoro	Contatto	Data Annuncio
S. Giuseppe Vesuviano	FT/PT	329 614 9008	02 Febbraio
Capri	FT/PT	329 019 4506	02 Febbraio
Marano	FT/PT	393 932 8902	19 Gennaio
Napoli - Miano	FT/PT	339 497 2645	19 Gennaio
Pozzuoli	FT/PT	338 410 7957	19 Gennaio
Afragola	FT/PT	333 970 0629	19 Gennaio
Napoli S. Giovanni	FT/PT	farmacia.apice@tiscali.it	19 Gennaio
Napoli Ponticelli	FT/PT	333 547 0671	13 Gennaio
Boscoreale	FT/PT	farmaciadeipassanti@tiscali.it	13 Gennaio
Napoli Miano	FT/PT	338 946 6315	13 Gennaio
Afragola	FT/PT	339 658 2410	13 Gennaio
Napoli Chiaia	FT/PT	375 777 0096	7 Gennaio
Marano	FT/PT	335 841 5120	7 Gennaio
Afragola	FT/PT	338 685 2805	7 Gennaio
Napoli - Soccavo	FT/PT	335 814 5405	7 Gennaio
Varcaturo	FT/PT	organico.farmaciasanluca46@gmail.com	7 Gennaio